

# Sicher in der Natur und am Berg unterwegs.



## TOURENPLANUNG

### Richtige Selbsteinschätzung

Die eigene Fitness realistisch einschätzen. Auswahl der Dauer, Länge und Schwierigkeit der Wanderung dem eigenen Können anpassen. Für eine fitte Person gilt als Richtwert: 4 km pro Stunde, 400 Höhenmeter pro Stunde.

Bei Dämmerung und Dunkelheit passieren viele Unfälle. Wissen wann die Sonne untergeht.

Die Uhrzeit aus den Augen verlieren.

Auf gesicherten Wegen und ausgeschilderten Wanderrouten bleiben.

Querfeldein gehen und auf „gut Glück“ absteigen, ist gefährlich.

Abbrechen, wenn die Route zu schwierig oder das Wetter zu schlecht ist.

Es bis zum Schluss durchziehen.

Zwischenetappen und Pausen einplanen und immer wieder checken, ob die Richtung stimmt.

Einfach drauf los gehen und die Zeit knapp berechnen.

### Technischer Anspruch der Tour

Routenverlauf, Schwierigkeitsgrad und Dauer der Tour kennen.

Spontan „irgendeine“ Tour gehen.

Eine Alternative planen falls die Bedingungen vor Ort anders als erwartet sind.

Egal wie der Weg aussieht, das geplante Ziel verfolgen.

### Jemanden über die Tour und planmäßige Rückkehr informieren

Jemanden über die Route und voraussichtliche Rückkehrzeit informieren. Im Notfall kann so die verunfallte Person schneller lokalisiert werden.

Allein losgehen, ohne andere informiert zu haben.

### Ausrüstung

Orientierungsmittel, Erste Hilfe-Set, geladenes Handy, warmes Gewand sollten immer dabei sein.

Neben festen Wanderschuhen, Wechselkleidung auch eine Haube und Regenjacke einpacken. Am Berg sind bis zu 20 Grad Temperaturunterschied möglich.

Nur mit einer Garnitur und kurzer Kleidung losgehen, weil das Wetter im Tal warm ist.

Immer ein Handy mit aufgeladenem Akku mitnehmen, um im Notfall den **Alpin-Notruf 140** wählen zu können.

Ohne Handy oder mit geringem Akku losgehen.

Digitale Hilfsmittel mit etwas Vorsicht verwenden, zusätzlich eine Wanderkarte mitnehmen.

Ausschließlich auf Handy-Navigation, Wander-Apps, Smart-Watches oder Google-Maps verlassen.

Auf seriöse Seiten der alpinen Vereine oder Wanderführer-Literatur vertrauen.

Auf irgendwelche Internet-Quellen vertrauen.

### Verpflegung

Ausreichend Wasser einpacken.

Ohne Getränk losmarschieren.

Essensproviant einpacken: nahrhaftes und zuckerhaltiges mitnehmen.

Wegen einer Diät kein Essen mitnehmen.

### Wettereinschätzung

Vorab über Wetter / Lawinenlagebericht erkundigen. Wettervorhersage studieren, Wetterwarnungen ernst nehmen.

Einfach ohne Wetter-Check drauf los gehen.

Bei einem möglichen Wettersturz umkehren.

Auf Biegen und Brechen das Ziel erreichen wollen.

Während der Wanderung das Wetter und die Wolken laufend beobachten.

Darauf verlassen, dass sich das Wetter schon nicht ändern wird.

### Tempo

Das Tempo orientiert sich stets am schwächsten Mitglied einer Gruppe.

Jeder geht sein Tempo ohne Rücksicht auf den anderen zu nehmen.

Immer zusammenbleiben und die Leistungsfähigkeit der Begleitung berücksichtigen.

Unterwegs die Gruppe auflösen.

Das Tempo ist richtig gewählt, wenn man sich noch unterhalten kann.

So schnell gehen, dass man sich nicht mehr unterhalten kann.